

# deprexis®24 - niedrigschwellige Online- Intervention bei Depressionen

Ein Online-Programm als Unterstützung der Psychotherapie-  
Erfahrungen aus der psychiatrischen Praxis

Dr. med. Elif Duygu Cindik-Herbrüggen, MPH  
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie  
Chefärztin, Neuro-Psychiatrisches Zentrum Riem  
Hanns-Schwindt-Str. 17  
81829 München  
[www.npzs.de](http://www.npzs.de)

# Unser Team

4 Fachärzte  
4 Assistenzärzte  
2 Psychologinnen  
3000 Fälle/Quart.  
5 Helferinnen



Ihre Psychiater und Neurologen  
in der Messestadt



# Alternativen zu aktueller antidepressiver Therapie



Therapiehund & Katze



Repetitive transkraniale Magnetresonanz  
rTMS

Ihre Psychiater und Neurologen  
in der Messestadt



- Durchschnittliche Zeit bis zum tatsächlichen Beginn einer Psychotherapie: 6 Monate Stoppe 2013
- Die Wartezeit auf ein Erstinterview beträgt durchschnittlich 13 Wochen BPTHK 2011
- 71 % der Depressiven in Deutschland lehnen eine professionelle Behandlung ab Berner et. al 2008
- Nur 10% aller Depressiven kommen in den Genuss einer Psychotherapie



# Nationale Versorgungsleitlinien (NVL)

- Psycho- und Pharmakotherapie sind nachgewiesen gleichermaßen wirksam
- Aktuelle Nationale Versorgungsleitlinie (NVL) sieht beide Interventionsformen als gleichberechtigt an
- Empfehlung: je nach Schweregrad der Depression, ein alternativer oder kombinierter Einsatz
- Eine Online Software als Unterstützung der Therapie
  - innovativ, als wirksam erforscht, evidenz-basiert, ökonomisch günstige Variante



## ® 2015 GAIA AG

► deprexis 24 wurde von GAIA entwickelt, einem mittelständischen Unternehmen, das seit 1997 „intelligente“ Software für Ärzte und Patienten produziert

**deprexis 24 hatte einen wissenschaftlichen Entwicklungsbeirat:**

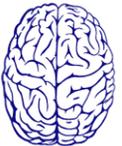
Prof. Hautzinger, Prof. Hohagen, Prof. Beevers,  
Prof. Moritz, Prof. Berger, Prof. Klein u.a.

**Richard-Merten Preis** für Innovation im Gesundheitswesen



# Web basierte Online Software

- ▶ Individualisiertes, interaktives Online-Programm zur Therapie von Pat. mit unipolarer Depression
- ▶ Wirksamkeit und Akzeptanz von deprexis<sup>®</sup> 24 in 8 RCTs belegt
- ▶ Basiert auf Methoden der **kognitiven Verhaltenstherapie**
- ▶ Vermittelt in **dynamischem Dialog**
  - ▶ Informationen zum Krankheitsbild Depression
  - ▶ Übungen und Techniken zur Depressionsbewältigung
  - ▶ Unterstützt Integration in den Alltag mit E-Mails oder SMS
- ▶ CE-zertifiziertes **Medizinprodukt**
- ▶ Erfüllt Sicherheitsanforderungen des **Bundesdatenschutzgesetzes**



# Struktur des Softwareprogramms

- ▶ **Laufzeit:** 3 Monate
- ▶ **Anzahl der Gesprächsmodule:** Insgesamt **11**, je nach Tailoring unterschiedliche Anzahl, aber mindestens 6. Nach einmaligem Durcharbeiten, einzelne Module wiederholbar.
- ▶ Dauer eines "Gesprächs": **mind. 30 Minuten**
- ▶ Anzahl und Art der Medien:
  - ▶ Audiodateien: **36 Audios**, mehrere pro Gespräch
  - ▶ **PDFs: 28**, darunter Übungsblätter und zusammenfassende Übersichten
  - ▶ **SMS: täglich, insgesamt 90 SMS**

# Wie motiviere ich den Patienten?



- Anonym, diskret und sicher
- Intuitiv, flexibel und unterhaltsam (Audio, Video, Zeichnungen, Animationen)
- Maßgeschneiderter virtueller Dialog, ohne Termine und Limitationen
- Erkennen und verändern eigener Verhaltensmuster, eigenverantwortliches Vorgehen, bedarf des Lobes!
- Rückzug in private Räumlichkeiten, z.B. hinlegen mit Laptop oder beim Reisen zum Füllen von Zeiten im Zug oder Flieger etc.
- keine zusätzlichen Kosten oder Mühen
- Pat Gefühl geben, speziell ausgewählt zu sein, um z.B. wertvolle Rückmeldung zu geben – Cockpit
- Reden über Übungen - bessere Therapiemotivation und Beziehung (bringt Ausdruck der Übungen mit)

# Vorteile für Ärzte, die das Programm einsetzen

- Neue, effektive zusätzliche Behandlungsoption
- Wichtige VT Übungen werden erklärt und am PC durchgeführt, hilft HA, der keine PT bieten kann und keinen Therapeuten findet
- Pat. bekommen durch Übungen ein Grundlagenverständnis für Therapieprinzipien und die Behandlung mit Medikamenten
- Psychoedukation etc. als redundante Aufklärungsarbeit kann von Audio und Videofunktionen des Programms abgenommen werden, eigenständige Wiederholungen möglich
- Die Therapiestunden beim Therapeuten werden fokussierter und mit mitgebrachten Materialien gestaltet.
- Cockpit-Funktion erlaubt Kontrolle

# Welcher Patient passt zum Programm?

- Patienten sollten im Umgang mit dem PC und mit einem smartphone geübt sein
- Pat, die es gewohnt sind, Formulare auszufüllen, Videos zu hören, Übungen zu machen, eher besser ausgebildete, die ihre Arbeit am PC ausüben.
- Pat, die sich länger konzentrieren müssen und in der Depression auch noch können
- Dürfen nicht zu passiv oder gehemmt sein



# Hilfe von MFA oder Assistenzarzt in der Praxis

- MFA sollte zumindest eine 3 Tageslizenz ausprobiert haben,
- Wenigstens ein Helfer, eine Assistenzärztin sollten Praxisinhaber unterstützen, das Programm zu verschreiben
- Bürokratische Hürden mit Stimmungstest und Anmeldung auf der Webpage der KK oder von [www.deprexis24.de](http://www.deprexis24.de) zum Erhalt der Zugangsdaten
- Ansprechpartner bei weiteren ersten Schritten
- regelmäßige Rückfragen, wie es mit dem Programm läuft,
- Cockpitfunktion verwalten

**Evidenzbasierte, hilfreiche Inhalte nach dem Prinzip des Tailoring individualisiert vermittelt.**

**-> kein „one size fits all“ .**

**"Tailored behaviour change interventions“ sind wirksamer als generische.**

Noar, S. M., Benac, C. N., & Harris, M. S. (2007). Does tailoring matter? Meta-analytic review of tailored print health behavior change interventions. *Psychological Bulletin*, 133, 673.

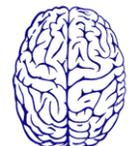
Krebs, P., Prochaska, J. O., & Rossi, J. S. (2010). A meta-analysis of computer-tailored interventions for health behavior change. *Preventive Medicine*, 51, 214-221

**Responsiveness als Grundprinzip therapeutischen Handelns: Gute Therapeuten passen ihr Vorgehen dynamisch an Bedürfnisse und situative Anforderungen an.**

(Stiles, W. B., et al. (1998). Responsiveness in psychotherapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5, 439-458.)

# Deprexis Module

- Umdenken lernen - positive kognitive Umstrukturierung
- Hilfreiche Aktivitäten - Verhaltensaktivierung
- Entspannung üben – richtige Bewegung & Ernährung
- Die Kunst der Akzeptanz – Achtsamkeit & Akzeptanz
- Gute Beziehungen – soziale Kompetenz lernen
- Probleme lösen trainieren
- Kindheit & Jugend belastende Erinnerungen und Schemata
- Traumarbeit, Analyse von Träumen & Gestalttherapie
- Glückspsychologie, pos. Psychologie & Genussstraining



# Stimmungsbarometer im Verlauf

## **Stimmungscheck**

Pat. wird täglich gebeten, seine aktuelle Stimmungslage anzugeben

Ärztin kann Überblick über aktuelle Stimmungslage erhalten und auch deren Entwicklung im Verlauf der Nutzung sehen - auch graphisch.

## **Depressionscheck**

In zweiwöchigen Abständen wird Pat. aufgefordert, den Fragebogen PHQ-9 auszufüllen.

Die Auswertung zeigt Arzt/-in, wie sich die Symptomausprägung des Pat. im Laufe der Programm-Nutzung entwickelt und kann Hinweis für weitere Therapieoptionen sein.



# Intervention bei Verschlechterung

Typische Befürchtungen von Ärzten können mit dieser Information beschwichtigt werden

Was ist, wenn Pat im stillen Kämmerlein suizidal wird?



Ihre Psychiater und Neurologen  
in der Messestadt

deprexis<sup>24</sup>

Gespräche ▾ Charly ▾

## Wichtiger Hinweis

Sie haben angegeben, dass Sie in den vergangenen zwei Wochen **beinahe jeden Tag** daran gedacht haben, lieber tot zu sein oder sich Leid zuzufügen.

Dies ist ein Hinweis darauf, dass Sie sich in einer akuten Krise befinden.

In akuten Krisen sprechen Sie bitte umgehend mit einem Arzt oder Psychotherapeuten darüber oder wenden sich an eine der folgenden Notfallnummern, die Sie 24 Stunden täglich erreichen können:

### Europaweit

- Notarzt/Rettungsdienst/Feuerwehr: **112**

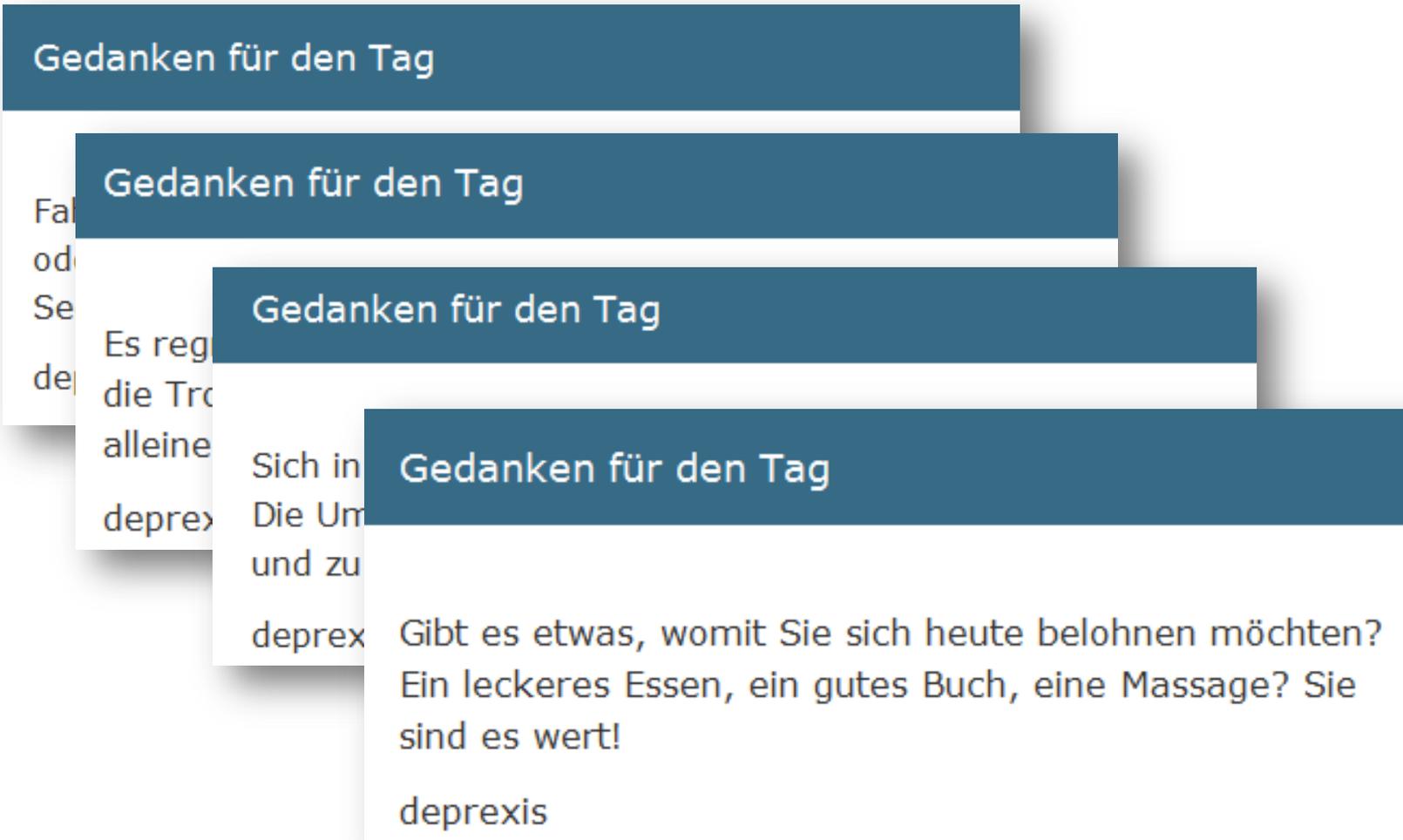
### In Deutschland

- Telefonseelsorge: **0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222** (gebührenfrei)
- Polizei: **110**

Danke für den Hinweis.

Antworten

# regelmäßige SMS mit „Gedanken für den Tag“



# Registrierung mit Zugangsschlüssel und individualisiertem Password

Registrierung

## Neu registrieren

Ihr Zugangsschlüssel

A823J0W55MFY

Er sieht ungefähr so aus: 2XV8FGWMJ0V5.

Weiter

## Anmeldedaten

Ihre E-Mail-Adresse

jo.schroeder@uke.de

Ihr Passwort

●●●●●●●●



Wählen Sie ein sicheres Passwort. Die Farbe zeigt Ihnen an, wie sicher Ihr Passwort ist.

Passwort wiederholen

●●●●●●●●



Die Passwörter müssen übereinstimmen.

Weiter

# Vorteile der Softwareverwendung

- ▶ ... zur Überbrückung von Wartezeiten auf einen Psychotherapieplatz
- ▶ ... zur Vorbereitung auf eine Psychotherapie
- ▶ ... als Zugang zu einer Therapie für Personen in unterversorgten und ländlichen Gebieten
- ▶ ... als Zugangsalternative für Patienten mit Hemmung gegenüber persönlichen Gespräch mit Therapeuten
- ▶ ... zum Erhalt der Arbeitsfähigkeit
- ▶ ... bei Patienten, die berufstätig und zeitlich eingeschränkt sind (z.B. Patient kann nicht 1x wöchentlich am Arbeitsplatz fehlen) → Flexibilität

# Fallbeispiel 1

- Mann, 57 Jahre alt, Beamter im Ministerium, wegen mangelnder Leistungsfähigkeit aus Arbeit entfernt,
- Arbeit, war einziger Lebensinhalt
- Pat. erst nicht interessiert an Online Therapie, wurde überredet, da ich kaum Zeit für ihn hatte, er hat die ersten Wochen nicht angefangen,
- Pat. wurde gebeten, das Programm zu beschreiben und gerne Übungen mitzubringen
- Hat gerne Ausdrucke seiner bearbeiteten Formulare mitgebracht,
- hat von Modulen erzählt die ihn besonders bewegt haben
- Hat sich über Lob gefreut
- Therapeutin ist psychodynamisch die „gute Mutter“

## Fallbeispiel 2

- Ärztin, 38 Jahre
- Schwangerschaft, konnte keine Medikation einnehmen
- Multimorbid mit Essstörung (Anorexia)
- Hatte Arbeitsverbot und hing mit Depression zuhause herum
- Konnte nicht in die Praxis kommen, wollte gerne telefonieren, um weiter Unterstützung zu erhalten
- Hat Deprexis sehr gut angenommen, hat die ausführlichste Version gemacht
- Freute sich besonders über die Audiofiles, die Stimme des Mannes im Video hat ihr gut getan



# Vorteile der Internetbasierten Intervention:

- Rasche, globale, orts-/zeitunabhängige Verfügbarkeit
- Niederschwellig, anonym, kaum Stigmatisierung
- Erreichbarkeit großer Populationen
- Verkürzung von Wartezeiten auf Psychotherapie
- Visualisierung des Behandlungserfolges
- Vergleichsweise geringe Kosten
- Möglichkeit der intensiveren Dosierung therapeutischer Techniken (z.B. täglich, stündlich, nachts)



# Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Neuro  
Psychiatrisches  
Zentrum

Ihre Psychiater und Neurologen  
in der Messestadt

Hanns-Schwindt-Str. 17 - 81829 München

[www.npzzr.de](http://www.npzzr.de)

# Zusatzfolien



# Wie sehen Übungsblätter aus?

## deprexis ☺

### Dinge gemeinsam tun

Wenn man zusammen mit anderen Menschen aktiv ist, dann kann einem das ein sehr gutes Gefühl geben. Denn Menschen brauchen Gesellschaft - es ist ein grundlegendes Bedürfnis, sich mit anderen auszutauschen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu entdecken und sich nahe zu sein. Es gibt viele Dinge, die man gemeinsam mit anderen machen kann - vielleicht fallen Ihnen ja auch noch selbst einige Dinge ein, die Sie am Ende dieser Liste gerne notieren können.



- Sich mit einem Menschen, den man mag, unterhalten.
- Zärtlich mit jemandem sein.
- Eine neue Bekanntschaft machen.
- Eine E-Mail oder eine SMS senden und bekommen.
- Mit jemandem telefonieren.
- Sich in einem Internet-Chatroom unterhalten.
- Mitglied in einem Club oder Verein sein und aktiv teilnehmen.
- Mit jemandem tanzen.
- Eine Massage bekommen (oder jemanden massieren).
- Jemandem tief in die Augen schauen.
- Gemeinsam mit jemandem lachen.
- Mit jemandem Sex haben.
- Gemeinsam mit jemandem etwas machen (einen Spaziergang, an einem Projekt arbeiten, Sport, ...).
- Sich beim Einkaufen oder Stadtbummel mit Verkäufern oder anderen Kunden unterhalten.
- Jemandem sagen, dass man ihm oder ihr dankbar ist oder ihn/sie gern hat.
- ins Theater oder Konzert gehen, um unter Menschen zu sein.
- Im Fitnessstudio in einer Gruppe mitmachen.
- Einen Brieffreund oder eine Brieffreundin haben und diesen Briefkontakt dann pflegen.
- Mit jemandem ins Kino gehen.

Was kann man noch zusammen mit anderen Menschen unternehmen? Wenn Ihnen noch etwas einfällt, dann können Sie den Platz nutzen und diese Ideen notieren.

---

---

---

---

---

## deprexis ☺

### Den eigenen Selbstwert steigern

Mit sich selbst zufrieden sein, das bedeutet **deprexis** ☺ ist und wertvoll, sind mit sich im Reinen zu sein. Auch für dieses Grundbedürfnis gibt es Dinge, die man tun kann, um es zu befriedigen. Ein paar Vorschläge wären (Sie können diese Liste natürlich beliebig erweitern, wenn Sie selbst noch Einfälle dazu haben):



- Eine gewinnmäßige Arbeit tun.
- Sich seiner eigenen Stärken und Talente bewusst werden, zum Beispiel indem man eine Liste oder einen Test macht.
- Sich bewusst werden, dass die eigenen Schwächen oder Fehler auch nur menschlich sind - der Wert eines Menschen hängt nicht von ihnen ab.
- Jeden Tag etwas tun, auf das man stolz ist (auch wenn es nur eine kleine Sache ist).
- Sich einen realistischen Plan machen, was man gern in seinem Leben erreichen möchte (und kann), und dann stetige Fortschritte machen.
- Jemandem in Not helfen.
- Etwas Gutes für jemanden tun, auch wenn die Person nicht in Not ist.
- Gesund essen, damit sich ein gutes Körpergefühl einstellt.
- Sich sportlich betätigen, damit sich ein gutes, gesundes Körpergefühl einstellt.
- Sich schön machen und richtig herausputzen.
- Sich mit Menschen umgeben, die einen aufbauen und es ehrlich gut mit einem meinen.
- Sich mit Dingen umgeben, die die eigene Identität bestätigen (z.B. Fotos von Familienmitgliedern, die man mag).
- Einen Stammbaum anfertigen oder Ahnenforschung betreiben, um sich der eigene Wurzeln bewusst zu werden.
- Etwas tun, von dem man weiß, dass man es besonders gut kann (vielleicht etwas von der Kompetenzliste).
- Kindern etwas vorlesen oder mit ihnen spielen.
- Etwas Neues lernen, von dem man überzeugt ist, dass es wertvoll und wichtig ist.
- Jemandem ein Kompliment machen.
- Ein Buch besorgen und lesen, das den Selbstwert aufbaut.
- Sich etwas vornehmen, was man noch nicht so gut kann, und es versuchen.
- Jeden Tag etwas tun, was einem sonst nicht leicht fällt.

Was glauben Sie, kommt Ihnen selbst vielleicht noch etwas in den Sinn, womit Sie Ihr Selbstwertgefühl steigern können? Dann schreiben Sie das einfach hier auf:

---

---

---

## deprexis ☺

### Mein Plan

Schauen Sie sich Ihre persönliche Aktivitätsliste noch einmal an. Und dann suchen Sie sich Aktivitäten aus, die Sie noch heute, morgen und in den nächsten drei Tagen auch wirklich machen werden. Denn:

Je genauer man etwas plant  
- „wann und wo“ -  
desto eher tut man es dann auch wirklich!

Nutzen Sie dazu diesen Bogen und machen Sie sich einen genauen Plan, wann und wo Sie diese Dinge tun werden.

#### A. Dinge von meiner Liste, die ich noch heute tun werde:

Was: ..... Was: .....

Wann: ..... Wann: .....

Wo: ..... Wo: .....

#### B. Dinge, die ich morgen tun werde:

Was: ..... Was: .....

Wann: ..... Wann: .....

Wo: ..... Wo: .....

#### C. Weitere Dinge, die ich in den nächsten drei Tagen tun werde:

Was: ..... Was: .....

Wann: ..... Wann: .....

Wo: ..... Wo: .....

## deprexis ☺

### Arbeitsbogen zum Umdenken

Mit Hilfe dieses Bogens können Sie Situationen bearbeiten, die Ihnen unangenehm waren, in denen Sie negative Gefühle hatten etc. Beantworten Sie dazu die folgenden Fragen.

#### Die Situation - Was ist pas deprexis ☺

Beschreiben Sie erstmal - ohne Bewertung - was genau passiert ist: Wo war das? Wann war das? Wer war beteiligt?



#### Meine Gedanken - Was habe ich gedacht?

Beschreiben Sie, wie Sie dann aus Ihrer Sicht die Situation eingeschätzt haben. Welche Bewertungen hatten Sie? Welche Befürchtungen? War auch ein bisschen Katastrophendenken dabei? Oder Wollen-/Sollen-Gedanken?

#### Können die drei Perspektiven helfen?

Was wären die Gedanken...

...als Wissenschaftler? .....

...aus der Vogelperspektive? .....

...als gelassener Weiser? .....